

Полезьа и вред майонеза

Знаменитый соус из яиц, масла и горчицы пользуется бешеной популярностью во всем мире, а особенно он любим, пожалуй, в нашей стране. Хозяйки заправляют майонезом салаты, готовят с соусом мясные и овощные блюда. Не обходятся без майонеза и многие закуски и гарниры.

Но оправданна ли подобная точка зрения и может ли майонез быть полезен для организма?

В настоящее время этот продукт готовят из яичного желтка, растительного масла (оливкового или подсолнечного), горчицы, уксуса, соли и некоторых пряностей. Приготовленный из этих продуктов майонез – источник пользы и крайне вкусное лакомство. Но чаще всего потребляется соус промышленного производства, и вот с этим продуктом уже следует быть осторожнее.

Полезьа соуса для организма

майонез может быть полезен для нашего организма, если вы приготовили соус в домашних условиях и из натуральных ингредиентов:

- Горчичное масло, имеющееся в составе некоторых видов майонеза способно положительно сказываться на нервной системе и психике и повышать настроение. Это объясняется тем, что горчица обладает способностью увеличивать выработку эндорфина (гормона счастья) в организме.
- В соусе в большом количестве содержится витамин Е, поддерживающий в хорошем состоянии волосы, ногти и эпителий, а также крайне благотворно влияющий на здоровье женской репродуктивной системы.
- Домашний соус не вызывает избыточную выработку холестерина, поскольку не содержит вредного яичного порошка и сухого молока в составе. Он также может служить источником полезных жиров, что полезно при дефиците веса или проблемах с менструальным циклом. Чтобы получить от соуса еще больше пользы, нужно готовить его из оливкового масла.
- Уксус в составе майонеза ускоряет обменные процессы в организме, а также улучшает функционирование пищеварительной системы.
- Имеющаяся в домашнем соусе горчица благотворно сказывается на нашей иммунной системе, к тому же обладает противовоспалительным действием.

Вредные свойства соуса:

- В «промышленном» соусе все натуральные и полезные ингредиенты заменяются на более дешевые и вредные аналоги: вместо яиц используют яичный порошок, масло рафинируют, вместо «хороших» жиров продукт

получается перенасыщенным транс-жирами. Такой соус негативно сказывается на нашем здоровье и действительно может увеличить показатели холестерина, замедлить обменные процессы в организме и негативно сказаться на пищеварении.

- Промышленный майонез содержит эмульгаторы вкуса, а потому потребляется в больших количествах и вызывает привыкание. Злоупотребление продуктом быстро вызывает ожирение и все сопутствующие проблемы.
- Майонез может негативно сказаться на здоровье кожи, увеличить выработку кожного сала и тем самым способствовать образованию прыщей и сыпи.
- При запекании заводской соус может выделять опасные канцерогенные вещества, конечно же, крайне негативно влияющие на здоровье.
- Злоупотребление майонезом может вызвать проблемы с пищеварительной системой: изжогу, отравление, диарею, метеоризм, вздутие.
- Плохо сказывается соус и на здоровье сердца.

Майонез действительно может принести организму пользу, но лишь в том случае, если он изготовлен из натуральных ингредиентов. Самым полезным и вкусным будет соус, приготовленный в домашних условиях.\

Будьте здоровы!

**Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.
Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.**